

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

### Öz Disiplin Nedir?

Öz disiplin başkalarının size ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve sıkı çalışma gibi istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir.

### ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



## ÖZ DİSİPLİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Hayatta neredeyse bütün hedeflerine ulaşmak için bu beceriye ihtiyacın olacak. Mesela bu yıl üniversite sınavına hazırlanıyorsun, bundan 4 ya da 5 yıl kadar önce lise sınavına hazırlanıyordun ve bu hazırlanma sürecinde temel amacın hedefe ulaşma ve hedef koyma üzerineydi. Tam olarak bu kısmında öz disiplinin önemi ortaya çıkıyor.

Hayatta bütün hayallerin, hedeflerin için planlar yapman ve emek vermen gerekiyor ama maalesef hayat hep umduğun gibi gitmiyor. Kötü günlerin olacaktır, yorulacaksın, üzüleceksin ama bunlar olurken de efektif olabilecek misin, yapmak istediklerini yapabilecek misin, hâlâ planların için emek verebilecek misin?

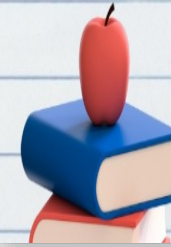


T.C.  
YOZGAT VALİLİĞİ



İl Millî Eğitim Müdürlüğü

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



Yozgat

Rehberlik ve Araştırma Merkezi

2023

## Öz Disiplin Kazanmanın Yolları

Mutlaka hedef belirle, hedef olmadan ne plan ne de düzen oluşturabilirsin. Bu yüzden öz disiplin kazanmakta ilk adım hedefini koymak.

Küçük adımlarla ilerle. Hiçbir alışkanlık bir anda elde edilmez. Önce her gün erken kalkmaya başlayabilirsin, sonra kalktığın gibi spor yaparsın. Bebek adımlarıyla yola çık.

Kendini bil. Kendine sahip ol. Her adımın temeli aslında bu, ne yapabileceğini ve ne yapamayacağını iyi bilmen hedef koymanda ve plan yapmada önemli olacaktır.

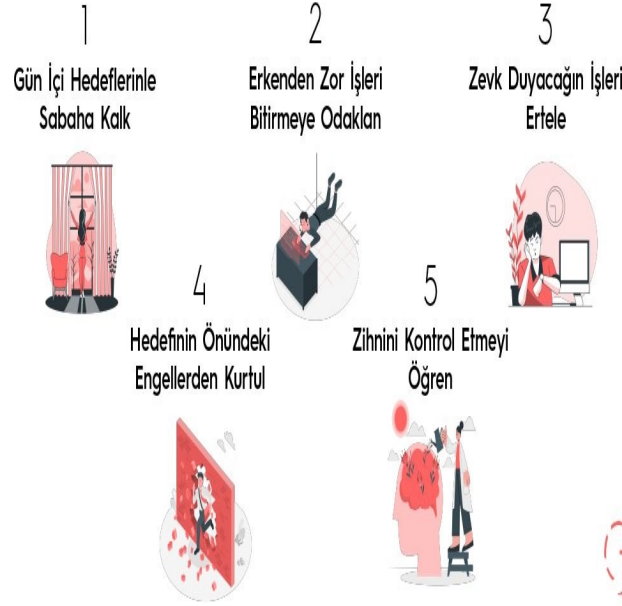
Plan yapma en iç rahatlatıcı kısımlardan biridir. Eğer plan yaparsan kafa karışıklığından da kurtulabilirsin.

İstikrar ve hazzı erteleme en kritik ve en zor adımlardan biri. İstikrar ve hazzı ertelemek aslında planı uygulamanın temel şartıdır.



*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

## 5 Adımda Öz Disiplin Geliştirme



Adres : Tekke Mh. Altay Sk. No:38 Yozgat

Tlf-Faks: (354) 212 11 00-(354) 217 95 65

Web : yozgatram.meb.k12.tr

e-posta : 208394@meb.k12.tr-

Facebook/yozgat ram

Twitter/YozgatRam

Instagram/yozgat\_ram

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*



Öz Disiplin nereden gelir? Öz motivasyondan gelir bu yüzden kendini motive et. Sana motivasyon veren sloganlar, şarkılar belki bazı şiirler dinleyebilirsin. Arada bir mola vermek seni daha az çalışkan yapmaz. Mola al ve kendini bunun için suçlama.

Önce zor olan işleri sonra kolay işleri hallet. Zor olan işler bekledikçe gözünde büyüyecektir bunu engellemek için erkenden onları bitir.

Zamanını yönet. Her zaman, her yerde aşağı yukarı neyi ne zaman yapacağını planla. Zamanı yönetmek iradeni arttıracaktır. İrade, öz disiplinin atasıdır.

Dikkat dağınıclardan uzak dur, konsantrasyonunu bozma. Bir anda birkaç işle uğraşmak verimliliğini düşürecektir. Bu nedenle sadece o an yapman gereken işi yap ve dikkatini dağıtacak her şeyden kaçın.

Kendine anlayışlı ol, kendine başarısız olduğunda yüklenme. Bir daha deneme şansın olduğunu unutma fakat başarılı olduğunda kendini mutlaka kutla. Hatta kendine bir pasta kes, çiçek al, kendini dışarı çıkar.

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*